



Percepción de estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y mindfulness en la salud mental.

Modalidad: Proyecto de Investigación

Wilmer Antonio Carreño Rodríguez

CC: 1098792095

Miguel Ángel Castellanos Velasco

CC: 1005199081

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga, 02 de octubre del 2026



Percepción de estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y mindfulness en la salud mental.

Modalidad: Proyecto de Investigación

Miguel Ángel Castellanos Velasco

CC: 1005199081

Wilmer Antonio Carreño Rodríguez

CC: 1098792095

Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo

DIRECTOR

Edison Carvajal Ríos

Grupo de Investigación - GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga, 02 de octubre del 2026

Nota de Aceptación

Este informe final de trabajo de grado,
en modalidad Proyecto de Investigación, fue **APROBADO**
en cumplimiento de uno de los requisitos exigidos por las
Unidades Tecnológicas de Santander para optar por el
Título de Tecnólogo en entrenamiento Deportivo,
según acta N.º 11 del 2 de octubre del 2026,
del Comité de Trabajo de Grado



Firma del Evaluador

Karol Daniela Sarmiento Suarez



Firma del Director

Edison Carvajal Rios

Dedicatoria

Miguel Ángel

Dedico este proyecto a Dios y a mi familia, por ser mi apoyo constante y mi mayor motivación para alcanzar esta meta profesional.

A todas las personas que hicieron parte de este proceso, gracias por su apoyo, comprensión y compañía durante esta etapa de formación académica.

Wilmer Antonio Carreño Rodríguez

Dedico este trabajo a mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo constante me dieron las herramientas necesarias para alcanzar mis metas, y a mi universidad y a mis docentes, por abrirme las puertas al conocimiento y fomentar en mí el espíritu crítico.

Agradecimientos

Miguel Ángel Castellanos Velasco

Expreso mi agradecimiento a las Unidades Tecnológicas de Santander por brindarme los espacios y conocimientos necesarios para mi formación profesional.

De manera especial, agradezco al director de grado, Edison Carvajal Ríos, por su orientación, disposición y acompañamiento constante durante el desarrollo de esta investigación. Su apoyo y compromiso fueron fundamentales para el fortalecimiento del presente proyecto.

Asimismo, agradezco a los docentes, compañeros y estudiantes que participaron y contribuyeron al desarrollo de este trabajo investigativo.

Wilmer Antonio Carreño Rodríguez

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi tutor Edison Carvajal Ríos por su orientación académica, sus valiosos consejos y la paciencia demostrada a lo largo de este proceso. Su visión crítica y profesionalismo fueron fundamentales para llevar este trabajo a buen término.

Tabla de contenido

<u>RESUMEN EJECUTIVO</u>	<u>10</u>
<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>11</u>
<u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>13</u>
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2 JUSTIFICACIÓN	18
1.3 OBJETIVOS	19
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4 ESTADO DEL ARTE	20
<u>2. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>22</u>
2.1 MARCO TEÓRICO	22
2.2 MARCO LEGAL	23
LEY 1616 DE 2013	23
LEY 30 DE 1992	23
RESOLUCIÓN 4886 DE 2018	24
PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA 2022–2031	24
2.3 MARCO CONCEPTUAL	24
<u>3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</u>	<u>27</u>
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.4 POBLACIÓN	28
3.5 MUESTRA	28
3.6 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	29
3.7 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	29
3.8 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO	31
3.9 PROCEDIMIENTO	31
3.10 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	32
3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS	32
<u>4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO</u>	<u>34</u>

F-DC-125 INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA,
EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO VERSIÓN: 2.0

4.1	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	34
4.2	DISEÑO DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	34
4.3	ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DEL FORMULARIO VIRTUAL.....	35
4.4	ORGANIZACIÓN Y TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	35
4.5	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	36
4.6	ELABORACIÓN DE CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
<u>5</u>	<u>RESULTADOS</u>	<u>38</u>
5.1	CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	38
5.2	PERCEPCIÓN DE LOS BENEFICIOS EN LA SALUD MENTAL.....	42
5.3	CONOCIMIENTO Y DISPOSICIÓN HACIA LA PRÁCTICA	45
5.3.1	CONOCIMIENTO SOBRE YOGA Y MINDFULNESS.....	46
5.3.2	DISPOSICIÓN HACIA LA PRÁCTICA E IMPLEMENTACIÓN INSTITUCIONAL	48
5.4	SÍNTESIS GENERAL DE LOS RESULTADOS	50
<u>6</u>	<u>DISCUSIÓN</u>.....	<u>52</u>
<u>7</u>	<u>CONCLUSIONES</u>	<u>55</u>
<u>8</u>	<u>RECOMENDACIONES</u>.....	<u>57</u>
<u>9</u>	<u>REFERENCIAS</u>	<u>58</u>
<u>10</u>	<u>APÉNDICES</u>.....	<u>61</u>

Lista de figuras

Figura 1. Distribución de los participantes por edad	39
Figura 2. Distribución de los participantes por sexo	40
Figura 3. Experiencia previa en la práctica de yoga.....	41
Figura 4. Experiencia previa en la práctica de mindfulness.....	42

Lista de tablas

Tabla 1. Subdimensión 2.1 Manejo del estrés académico	43
Tabla 2. Subdimensión 2.2 Reducción de la ansiedad.....	44
Tabla 3. Subdimensión 2.3 Regulación emocional y bienestar psicológico	44
Tabla 4. Subdimensión 1.1 Conocimiento conceptual.....	<u>46</u>
Tabla 5. Subdimensión 1.2 Reconocimiento de beneficios generales	<u>47</u>
Tabla 6. Subdimensión 3.1 Disposición personal hacia la práctica	<u>48</u>
Tabla 7. Subdimensión 3.2 Percepción de pertinencia institucional	<u>49</u>
Tabla 8. Respuestas favorables, neutrales y desfavorables por subdimensión	<u>49</u>

Resumen ejecutivo

La presente investigación tuvo como objetivo describir la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. Se aplicó de manera virtual, mediante Google Forms, un cuestionario estructurado con escala tipo Likert de cinco puntos a 204 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento evaluó tres dimensiones: la percepción del impacto en la salud mental (manejo del estrés académico, reducción de la ansiedad y regulación emocional), el conocimiento sobre yoga y mindfulness, y la disposición hacia su práctica e implementación institucional. La mayoría de los participantes tenía entre 18 y 23 años (70,1 %) y no había practicado yoga (76,0 %) ni mindfulness (82,8 %). El conocimiento percibido fue menor (62,6 % de respuestas favorables en conocimiento conceptual) y solo el 42,6 % consideró tener información suficiente para empezar a practicar. El apoyo a que la institución promueva estas prácticas (80,3 %) superó la disposición personal a practicarlas (71,4 %). Se concluye que los estudiantes perciben el yoga y el mindfulness como estrategias útiles, especialmente para el manejo del estrés académico; sin embargo, esta percepción se basa más en expectativas que en experiencia propia y está limitada por un conocimiento insuficiente, en particular sobre el mindfulness, lo que señala la necesidad de acciones institucionales de divulgación y de oferta práctica.

Palabras clave: salud mental, yoga, mindfulness, estrés académico, estudiantes universitarios.

Introducción

En los últimos años, la salud mental en estudiantes universitarios ha adquirido una creciente relevancia debido al aumento de problemáticas relacionadas con el estrés académico, la ansiedad y los síntomas depresivos presentes en la población estudiantil. Las exigencias propias de la educación superior, sumadas a factores personales, familiares, económicos y sociales, han generado afectaciones importantes en el bienestar emocional de los jóvenes universitarios, convirtiéndose en una preocupación dentro del contexto educativo (World Health Organization [WHO], 2022a; Quek et al., 2019).

Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han señalado la importancia de fortalecer estrategias orientadas al cuidado de la salud mental y la promoción del bienestar emocional en estudiantes universitarios (WHO, 2022a). Asimismo, investigaciones recientes (Lemay et al., 2019; Castellote-Caballero et al., 2024) evidencian que prácticas como el yoga y el mindfulness pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés, la regulación emocional y el fortalecimiento del bienestar psicológico en la población universitaria.

El yoga es una práctica de origen ancestral que integra ejercicios físicos, respiración consciente y concentración mental, y se utiliza como una estrategia para favorecer el equilibrio físico y emocional. Por su parte, el mindfulness se basa en la atención plena al momento presente, permitiendo desarrollar mayor conciencia sobre pensamientos, emociones y sensaciones sin emitir juicios. Diversos estudios han señalado que estas prácticas pueden contribuir a la disminución de los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, además de contribuir al mejoramiento de la concentración y del bienestar emocional (Kabat-Zinn, 2003; Field, 2016).

En el contexto colombiano y local, la salud mental en estudiantes universitarios también representa una problemática relevante. Factores como la sobrecarga académica, las presiones sociales y las transformaciones derivadas del periodo posterior a la pandemia han influido en el incremento de alteraciones emocionales dentro de la población estudiantil (Benítez-Agudelo et al., 2025; Londoño-Prieto et al., 2024). Sin embargo, aunque existen investigaciones relacionadas con los beneficios del yoga y el mindfulness, aún es limitada la información acerca de la percepción que tienen los estudiantes universitarios frente a estas prácticas como estrategias de apoyo para el fortalecimiento del bienestar emocional.

Por esta razón, la presente investigación tiene como propósito describir la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de la información se empleó la técnica de encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario estructurado con escala tipo Likert de cinco puntos, aplicado de manera virtual mediante la plataforma Google Forms.

Los resultados se presentan en el orden de los objetivos específicos y se contrastan con los antecedentes en el capítulo de discusión, con el fin de aportar información para el fortalecimiento de estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental en el entorno universitario.

1. Descripción del trabajo de investigación

1.1 Planteamiento del problema

Panorama global

En los últimos años se ha evidenciado un incremento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos a nivel global. La salud mental se ha convertido en una problemática creciente que afecta de manera importante a los estudiantes universitarios. Diversas organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han alertado sobre la gravedad de esta situación. A nivel mundial, los estudiantes universitarios presentan un incremento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión asociados a las exigencias académicas y sociales propias de esta etapa (WHO, 2022a).

Estudios recientes evidencian que aproximadamente entre el 30% y el 40% de los estudiantes universitarios, especialmente en programas del área de la salud, presentan síntomas de ansiedad, mientras que entre el 25% y el 35% reporta síntomas depresivos (Quek et al., 2019; Rotenstein et al., 2016). Por su parte, los niveles de estrés suelen ser aún más elevados dentro de esta población estudiantil, debido a las múltiples responsabilidades académicas, laborales, familiares y personales que asumen los jóvenes en la actualidad.

El incremento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios no solo afecta su bienestar emocional, sino que también repercute en su rendimiento académico, sus hábitos de sueño y su calidad de vida en general.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud ha promovido el yoga como una práctica que favorece la salud física y mental (WHO, 2022b), y las intervenciones basadas en mindfulness se han consolidado como estrategias orientadas a la reducción del estrés y la regulación emocional (Kabat-Zinn, 2003). En población universitaria, un ensayo controlado aleatorizado mostró que doce semanas de práctica de yoga redujeron el estrés percibido y la ansiedad, y mejoraron el bienestar emocional (Castellote-Caballero et al., 2024).

Sin embargo, a pesar de la evidencia existente sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental, aún es limitada la información relacionada con la percepción que tienen los estudiantes universitarios acerca de estas prácticas como estrategias de apoyo para el fortalecimiento del bienestar emocional dentro del contexto académico.

Panorama latinoamericano

En el contexto latinoamericano, la salud mental en estudiantes universitarios también representa una problemática relevante debido al aumento de los niveles de estrés académico, ansiedad y síntomas depresivos asociados a las exigencias propias de la educación superior. Diversas investigaciones realizadas en países como México y Brasil han evidenciado que los estudiantes universitarios presentan dificultades en la regulación emocional y en el afrontamiento del estrés académico, lo cual afecta su bienestar psicológico y su desempeño académico.

En México, estudios recientes han identificado que el estrés académico constituye uno de los principales factores asociados a la presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias orientadas

al cuidado de la salud mental dentro del entorno educativo superior (Martínez de la Rosa et al., 2024).

Por su parte, en Brasil, Lacerda et al. (2025) exploraron mediante un estudio cualitativo las experiencias y percepciones de estudiantes universitarios sobre los efectos del Shivam Yoga en su salud mental y su comportamiento, lo que muestra un interés creciente por conocer la mirada de los propios estudiantes frente a estas prácticas.

No obstante, aunque en el contexto latinoamericano se han desarrollado distintas iniciativas orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, aún son limitados los estudios que exploran la percepción que tienen los estudiantes sobre la utilidad del yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo para el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional dentro del entorno universitario.

Panorama nacional

En Colombia, la salud mental en estudiantes universitarios también representa una problemática relevante dentro del contexto educativo superior, debido al aumento de los niveles de estrés académico, ansiedad y síntomas depresivos asociados a las exigencias propias de la formación profesional. Diversas investigaciones han evidenciado que factores como la sobrecarga académica, las condiciones socioeconómicas y los cambios derivados del contexto postpandemia han influido significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, afectando su rendimiento académico y su calidad de vida.

Asimismo, estudios realizados en población universitaria colombiana señalan que el estrés académico constituye uno de los principales factores asociados a alteraciones en la salud mental, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias orientadas a la promoción

del bienestar emocional dentro de las instituciones de educación superior (Benítez-Agudelo et al., 2025).

En esta línea, Londoño-Prieto et al. (2024) reportaron una alta presencia de estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud, asociada principalmente con la sobrecarga académica y los exámenes, y acompañada de agotamiento físico, alteraciones del sueño e irritabilidad. Sin embargo, en la revisión realizada para este trabajo no se identificaron estudios colombianos que evaluaran la percepción de los estudiantes sobre el yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo frente a esta problemática.

Aunque en Colombia se reconoce la importancia del cuidado de la salud mental en la población universitaria, todavía es limitada la evidencia relacionada con la percepción que tienen los estudiantes sobre el yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo para el manejo del estrés y el fortalecimiento del bienestar emocional dentro del entorno educativo.

Panorama local: Bucaramanga y las UTS

En el contexto local, específicamente en las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios representa un aspecto fundamental dentro de los procesos de formación integral promovidos por la educación superior. Sin embargo, factores como las exigencias académicas, las responsabilidades personales y las condiciones socioeconómicas pueden influir en la presencia de estrés académico y dificultades emocionales que afectan el desempeño y la calidad de vida de los estudiantes.

Aunque existen estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar estudiantil, actualmente es limitada la evidencia científica relacionada con la

implementación de prácticas como el yoga y el mindfulness dentro del contexto universitario local, así como sobre la percepción que tienen los estudiantes acerca de los beneficios que estas estrategias pueden ofrecer para el fortalecimiento de la salud mental.

En este sentido, se hace necesario desarrollar investigaciones que permitan comprender la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander frente al yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo para el cuidado del bienestar emocional, con el fin de aportar información relevante que contribuya al fortalecimiento de acciones institucionales orientadas a la promoción de la salud mental en el entorno académico.

Teniendo en cuenta el panorama descrito, donde el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios constituyen problemáticas de carácter global, con manifestaciones específicas en el contexto colombiano y local en la ciudad de Bucaramanga, y reconociendo la limitada evidencia científica existente en el entorno institucional sobre la percepción que tienen los estudiantes universitarios acerca de los beneficios del yoga y el mindfulness en las Unidades Tecnológicas de Santander, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental?

1.2 Justificación

El yoga y el mindfulness han adquirido una mayor relevancia en estudiantes universitarios en el periodo posterior a la pandemia por COVID-19, debido a las transformaciones generadas en la vida cotidiana y al incremento de las problemáticas relacionadas con la salud mental en la población universitaria. En los últimos años ha aumentado el interés por investigar estrategias que permitan afrontar problemáticas como la depresión, la ansiedad, el estrés académico y los cambios propios de la vida universitaria, dentro de las cuales se destacan prácticas como el yoga y el mindfulness.

En este sentido, la presente investigación busca conocer la percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre los beneficios de estas prácticas como estrategias de apoyo para el manejo del estrés, el fortalecimiento del bienestar emocional y la promoción de la salud mental, lo cual puede aportar información relevante para el diseño de estrategias institucionales orientadas al bienestar psicológico en el contexto académico.

Diversos estudios han evidenciado que el estrés académico se relaciona con alteraciones en la calidad del sueño, dificultades en la regulación emocional y afectaciones en la salud mental de los estudiantes universitarios (Benítez-Agudelo et al., 2025). Asimismo, intervenciones con yoga y meditación han mostrado reducciones del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios (Castellote-Caballero et al., 2024; Lemay et al., 2019), y el mindfulness ha sido propuesto como una estrategia para la regulación emocional (Kabat-Zinn, 2003).

Sin embargo, en las Unidades Tecnológicas de Santander aún es limitada la información relacionada con la percepción que tienen los estudiantes sobre los beneficios del yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo para el fortalecimiento del bienestar

emocional dentro del entorno universitario, lo cual evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones orientadas a ampliar el conocimiento en este campo.

Por lo tanto, esta investigación contribuye al campo del entrenamiento deportivo al reconocer el yoga y el mindfulness como estrategias complementarias que favorecen el bienestar integral y la promoción de hábitos saludables en la población universitaria. De igual manera, el estudio resulta relevante para las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), ya que puede aportar información útil para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar psicológico en la población estudiantil.

Finalmente, la investigación es viable debido a la accesibilidad de la población objeto de estudio y a la aplicación de instrumentos tipo cuestionario para la recolección de la información, lo cual facilita el desarrollo adecuado del proceso investigativo.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Describir la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental, con el fin de aportar información que contribuya al fortalecimiento de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar y la salud mental.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes participantes y su experiencia previa con la práctica del yoga y el mindfulness.

2. Identificar la percepción de los estudiantes sobre los beneficios del yoga y el mindfulness para el manejo del estrés académico, la reducción de la ansiedad y la regulación emocional.

3. Determinar el nivel de conocimiento percibido y la disposición de los estudiantes hacia la práctica del yoga y el mindfulness y su implementación institucional.

1.4 Estado del arte

El estudio de Castellote-Caballero et al. (2024) evaluó los efectos del yoga sobre la salud mental de estudiantes universitarios mediante un ensayo controlado aleatorizado con 129 participantes. Después de doce semanas de práctica, el grupo de yoga mejoró significativamente frente al grupo control en estrés percibido, ansiedad estado y rasgo, y bienestar emocional, lo cual respalda el yoga como estrategia complementaria para el bienestar psicológico de esta población.

Benítez-Agudelo et al. (2025) realizaron un estudio longitudinal con estudiantes universitarios colombianos con el propósito de analizar los efectos del estrés académico sobre el bienestar psicológico, marcadores fisiológicos, hábitos de salud y rendimiento académico. Los resultados evidenciaron que los niveles elevados de estrés se relacionan con alteraciones en la calidad del sueño, cambios en la regulación autonómica y disminución del bienestar emocional, lo cual confirma la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de la salud mental en el contexto universitario.

Londoño-Prieto et al. (2024) realizaron un estudio descriptivo de corte transversal con estudiantes de ciencias de la salud con el objetivo de identificar la presencia de estrés académico y sus principales factores asociados. Los resultados evidenciaron una alta presencia de estrés académico en los estudiantes, asociado principalmente con la sobrecarga académica, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado. Además, los estudiantes reportaron agotamiento físico, alteraciones del sueño e irritabilidad como respuestas frecuentes frente al estrés académico, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias de apoyo para el bienestar emocional en el contexto universitario.

Lemay et al. (2019) evaluaron, mediante un estudio piloto con mediciones antes y después, un programa de seis semanas de yoga y meditación guiada con 17 estudiantes universitarios. Al finalizar, se observaron reducciones significativas del estrés y la ansiedad, y un aumento de la atención plena; sin embargo, la ausencia de grupo control y el tamaño de la muestra limitan la generalización de estos resultados.

Desde otra perspectiva, Lacerda et al. (2025) exploraron mediante un estudio cualitativo las experiencias y percepciones de estudiantes universitarios brasileños sobre los efectos del Shivam Yoga en su salud mental y su comportamiento. Este antecedente es cercano al presente trabajo porque se centra en la mirada de los propios estudiantes; no obstante, sus participantes eran practicantes, mientras que en la presente investigación participaron estudiantes con y sin experiencia previa.

En conjunto, los estudios revisados muestran que el estrés académico es frecuente en la población universitaria (Benítez-Agudelo et al., 2025; Londoño-Prieto et al., 2024) y que las intervenciones con yoga y mindfulness pueden reducir el estrés y la ansiedad

(Castellote-Caballero et al., 2024; Lemay et al., 2019). Sin embargo, la mayoría de los estudios evalúa los efectos de intervenciones y pocos indagan la percepción de los estudiantes, en especial de quienes no han practicado estas disciplinas, lo que justifica el desarrollo del presente estudio en las Unidades Tecnológicas de Santander.

2 Marco referencial

2.1 Marco teórico

La salud mental en estudiantes universitarios constituye un elemento fundamental dentro del desarrollo integral de los jóvenes, debido a las múltiples exigencias académicas, sociales y personales presentes durante esta etapa. Diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes universitarios presentan niveles significativos de estrés académico asociados con factores como la carga de trabajo, las evaluaciones constantes y los procesos de adaptación al entorno educativo (Benítez-Agudelo et al., 2025).

En este contexto, resulta necesario implementar estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional dentro de las instituciones de educación superior. Entre estas estrategias, el mindfulness se ha propuesto como una herramienta para mejorar la regulación emocional, favorecer la concentración y disminuir los niveles de ansiedad (Kabat-Zinn, 2003).

Asimismo, el yoga ha sido reconocido como una práctica integral que contribuye al equilibrio entre el cuerpo y la mente mediante ejercicios de respiración, relajación y concentración. Estudios recientes han evidenciado que la práctica del yoga puede generar

efectos positivos en la reducción del estrés percibido y en el fortalecimiento del bienestar psicológico en población universitaria (Castellote-Caballero et al., 2024).

Diversas investigaciones también han señalado que la combinación de yoga y mindfulness favorece el desarrollo de habilidades de afrontamiento, mejora la atención y fortalece la regulación emocional frente a situaciones de estrés académico, convirtiéndose en estrategias complementarias para la promoción de la salud mental en estudiantes universitarios (Lemay et al., 2019).

Por lo anterior, la implementación de prácticas como el yoga y el mindfulness dentro del contexto universitario representa una estrategia pertinente para promover la salud mental y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2 Marco legal

Ley 1616 de 2013

La Ley 1616 de 2013 establece la salud mental como un derecho fundamental en Colombia y promueve la implementación de acciones orientadas a la promoción, prevención y atención integral en salud mental en los diferentes entornos sociales, incluyendo el educativo (Ley 1616 de 2013).

Ley 30 de 1992

La Ley 30 de 1992 regula la educación superior en Colombia y establece que las instituciones universitarias deben garantizar la formación integral de los estudiantes

mediante programas orientados al desarrollo físico, psicológico y social dentro del bienestar universitario (Ley 30 de 1992).

Resolución 4886 de 2018

La Resolución 4886 de 2018 adopta la Política Nacional de Salud Mental en Colombia, la cual promueve estrategias de promoción del bienestar emocional y prevención de trastornos mentales en poblaciones vulnerables, así como el fortalecimiento de la atención integral en salud mental, con acciones dirigidas a diferentes grupos y contextos de la población (Resolución 4886 de 2018).

Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031

El Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031 establece acciones dirigidas al fortalecimiento de la salud mental en la población joven mediante estrategias intersectoriales orientadas a la prevención de factores de riesgo psicosocial y la promoción de entornos saludables (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

2.3 Marco conceptual

Salud mental

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral del ser humano. La Organización Mundial de la Salud la define como un estado en el cual la persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad (WHO, 2022a). En el contexto

universitario, este aspecto adquiere especial relevancia debido a las exigencias académicas y sociales propias de esta etapa formativa.

Estrés académico

El estrés académico se entiende como la respuesta que experimenta el estudiante cuando las demandas del entorno educativo son percibidas como superiores a sus recursos de afrontamiento. Esta condición puede manifestarse mediante síntomas físicos, emocionales y conductuales que afectan el rendimiento académico y el bienestar personal (Barraza, 2007).

Mindfulness

El mindfulness, también conocido como atención plena, es definido como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente sin emitir juicios, favoreciendo la regulación emocional y la reducción del estrés (Kabat-Zinn, 2003). Esta práctica ha sido ampliamente utilizada en contextos educativos como estrategia para fortalecer el bienestar psicológico.

Yoga

El yoga es una práctica de origen ancestral que integra posturas corporales, técnicas de respiración y ejercicios de concentración con el objetivo de promover el equilibrio físico y mental. Diversas investigaciones han evidenciado que su práctica puede contribuir a la disminución del estrés y la ansiedad, así como al fortalecimiento del bienestar psicológico en diferentes poblaciones, incluidos los estudiantes universitarios (Field, 2016).

Bienestar emocional

El bienestar emocional hace referencia a un estado de funcionamiento psicológico positivo que comprende aspectos como la autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Ryff, 1989).

3 Diseño de la investigación

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió recolectar, medir y analizar datos relacionados con la percepción de los estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental mediante la aplicación de un cuestionario estructurado tipo Likert. Este enfoque permitió la obtención de información objetiva y cuantificable, facilitando la interpretación estadística de los resultados y la identificación de tendencias dentro de la población estudiantil.

3.2 Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación descriptiva, ya que tiene como propósito caracterizar la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander frente a los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental, sin manipular variables ni establecer relaciones causales entre ellas.

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios descriptivos permiten especificar propiedades, características y perfiles de personas o grupos sometidos a análisis.

3.3 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

Es no experimental, porque las variables no fueron manipuladas deliberadamente por los investigadores, sino observadas en su contexto natural.

Es transversal, debido a que la recolección de la información se realizó en un único momento del tiempo mediante la aplicación de una encuesta virtual a los estudiantes participantes.

Este diseño permitió analizar la percepción de los estudiantes respecto al yoga y el mindfulness como estrategias de promoción de la salud mental en el contexto universitario.

3.4 Población

La población objeto de estudio estuvo conformada por estudiantes matriculados en las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante el primer semestre de 2026.

Estos estudiantes pertenecen a diferentes programas académicos y niveles de formación, lo cual permite obtener una visión amplia sobre la percepción institucional respecto al yoga y el mindfulness como estrategias de bienestar emocional.

3.5 Muestra

La muestra estuvo conformada por 204 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a criterios de accesibilidad, disponibilidad y participación voluntaria mediante la aplicación virtual del cuestionario a través de Google Forms.

Este tipo de muestreo es adecuado en investigaciones descriptivas con aplicación institucional y permite recolectar información de manera eficiente dentro del entorno académico.

3.6 Técnica de recolección de información

La técnica utilizada fue la encuesta, aplicada de manera virtual mediante la plataforma Google Forms.

La encuesta permite recopilar información de forma estructurada, rápida y organizada sobre la percepción de los estudiantes respecto al yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo a la salud mental en el entorno universitario.

3.7 Instrumento de recolección de información

El instrumento utilizado corresponde a un cuestionario estructurado tipo Likert, diseñado para medir la percepción de los estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental.

El cuestionario estuvo conformado por 32 preguntas distribuidas en una sección de perfil sociodemográfico y experiencia previa, y tres dimensiones principales:

Dimensión 1: Conocimiento sobre yoga y mindfulness

Evalúa el nivel de comprensión conceptual y reconocimiento de los beneficios generales de estas prácticas.

Subdimensiones:

- conocimiento conceptual
- reconocimiento de beneficios generales

Dimensión 2: Percepción del impacto en la salud mental

Evalúa la percepción del estudiante frente al efecto del yoga y el mindfulness sobre el bienestar emocional.

Subdimensiones:

- manejo del estrés académico
- reducción de la ansiedad
- regulación emocional y bienestar psicológico

Dimensión 3: Disposición hacia la práctica e implementación institucional

Evalúa la actitud del estudiante frente a la práctica personal y la incorporación institucional de estas estrategias.

Subdimensiones:

- disposición personal hacia la práctica
- percepción de pertinencia institucional

El instrumento emplea una escala tipo Likert de cinco niveles:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

3.8 Validez del instrumento

El instrumento presenta validez de contenido, ya que fue elaborado con base en los objetivos de la investigación y en la revisión de la literatura relacionada con el yoga, el mindfulness y la salud mental en estudiantes universitarios. Posteriormente, fue revisado por el docente director del proyecto, quien realizó observaciones orientadas a mejorar la claridad, coherencia y pertinencia de los ítems en relación con las dimensiones evaluadas.

3.9 Procedimiento

El procedimiento metodológico se desarrolló en las siguientes fases:

1. Elaboración del instrumento de recolección de información.
2. Revisión del instrumento por el director del proyecto.
3. Diseño del cuestionario en la plataforma Google Forms.
4. Socialización del consentimiento informado con los participantes.
5. Aplicación virtual del cuestionario a estudiantes de las UTS.

6. Recolección y organización de la información en bases de datos.
7. Análisis estadístico de los resultados.
8. Interpretación de los hallazgos en relación con los objetivos del estudio.
9. Elaboración del informe final de investigación.

3.10 Análisis de la información

Los datos recolectados fueron organizados en una base de datos digital y analizados mediante estadística descriptiva. Se emplearon frecuencias, porcentajes, tablas de distribución y gráficos estadísticos, los cuales permitieron interpretar la percepción de los estudiantes frente a los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental dentro del contexto universitario. Para cada ítem y subdimensión se calculó el porcentaje de respuestas favorables (de acuerdo y totalmente de acuerdo), neutrales y desfavorables (en desacuerdo y totalmente en desacuerdo), y los resultados se organizaron según los objetivos específicos.

3.11 Consideraciones éticas

La investigación se clasifica como sin riesgo, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11, literal a), de la Resolución 8430 de 1993 del ministerio de salud, debido a que no implica intervención directa sobre los participantes ni manipulación de variables psicológicas o fisiológicas.

El estudio cumple además con lo establecido en la Ley 1616 de 2013, relacionada con la promoción de la salud mental en contextos educativos (Ley 1616 de 2013).

Se garantizó:

- participación voluntaria
- consentimiento informado
- anonimato
- confidencialidad
- uso académico de la información

4 Desarrollo del trabajo de grado

4.1 Revisión bibliográfica y construcción del problema de investigación

Inicialmente se realizó una búsqueda y revisión de información científica relacionada con la salud mental en estudiantes universitarios, el estrés académico y las prácticas de yoga y mindfulness como estrategias de apoyo para el bienestar emocional.

Para ello, se consultaron artículos científicos, investigaciones académicas, informes institucionales y documentos publicados por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS). La información recopilada permitió construir la descripción del problema desde los contextos global, latinoamericano, nacional y local, así como fundamentar teóricamente la investigación.

Asimismo, la revisión bibliográfica facilitó la formulación de la pregunta de investigación, los objetivos y la justificación del estudio.

4.2 Diseño del instrumento de recolección de información

Posteriormente, se realizó la construcción del instrumento de recolección de información, correspondiente a una encuesta estructurada tipo Likert.

El cuestionario fue diseñado teniendo en cuenta los objetivos planteados en la investigación y estuvo conformado por 32 preguntas, distribuidas en una sección de perfil sociodemográfico y experiencia previa, y tres dimensiones principales:

- **Conocimiento sobre yoga y mindfulness.**
- **Percepción del impacto en la salud mental.**
- **Disposición hacia la práctica e implementación institucional.**

Cada dimensión se dividió en subdimensiones orientadas a evaluar aspectos específicos relacionados con la percepción estudiantil frente a estas prácticas.

Además, la sección de perfil sociodemográfico permitió identificar las características generales de los participantes y su experiencia previa con el yoga y el mindfulness.

El instrumento fue revisado y ajustado de acuerdo con las orientaciones del director de grado para garantizar coherencia con los objetivos de la investigación.

4.3 Elaboración y aplicación del formulario virtual

Una vez diseñado el instrumento, se procedió a digitalizar el cuestionario mediante la plataforma Google Forms.

En el formulario se incorporó el consentimiento informado, garantizando la participación voluntaria, anónima y confidencial de los estudiantes participantes.

Posteriormente, el enlace y código QR del formulario fueron compartidos con estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander mediante medios digitales, facilitando el acceso y diligenciamiento virtual de la encuesta.

La aplicación del instrumento se realizó entre el 28 de abril y el 27 de mayo de 2026, permitiendo recolectar información suficiente para el desarrollo del análisis estadístico descriptivo.

4.4 Organización y tabulación de la información

Las respuestas obtenidas a través de Google Forms fueron almacenadas automáticamente en una hoja de cálculo digital mediante Google Sheets.

Posteriormente, se realizó la depuración y organización de la base de datos, verificando la consistencia de la información suministrada por los participantes.

Las respuestas correspondientes a la escala Likert fueron codificadas numéricamente de la siguiente manera:

- Totalmente en desacuerdo = 1
- En desacuerdo = 2
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3
- De acuerdo = 4
- Totalmente de acuerdo = 5

La información fue organizada en tablas de frecuencia y porcentajes con el propósito de facilitar el análisis descriptivo de los resultados.

4.5 Análisis e interpretación de resultados

El análisis de la información se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes, cuyos resultados se presentaron mediante tablas y gráficos, permitiendo interpretar la percepción de los estudiantes frente a los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental.

Los resultados fueron analizados por dimensiones y subdimensiones, permitiendo identificar tendencias relacionadas con:

- la percepción de los beneficios para el manejo del estrés académico, la reducción de la ansiedad y la regulación emocional (objetivo específico 2);
- el nivel de conocimiento percibido y la disposición hacia la práctica e implementación institucional (objetivo específico 3).

Finalmente, los hallazgos se interpretaron en el capítulo de discusión, en relación con los antecedentes y los fundamentos teóricos de la investigación.

4.6 Elaboración de conclusiones y recomendaciones

A partir del análisis de los resultados obtenidos, se formularon las conclusiones de la investigación, dando respuesta a la pregunta y objetivos planteados inicialmente.

Asimismo, se elaboraron recomendaciones orientadas al fortalecimiento de estrategias institucionales relacionadas con la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes universitarios mediante prácticas como el yoga y el mindfulness.

5 Resultados

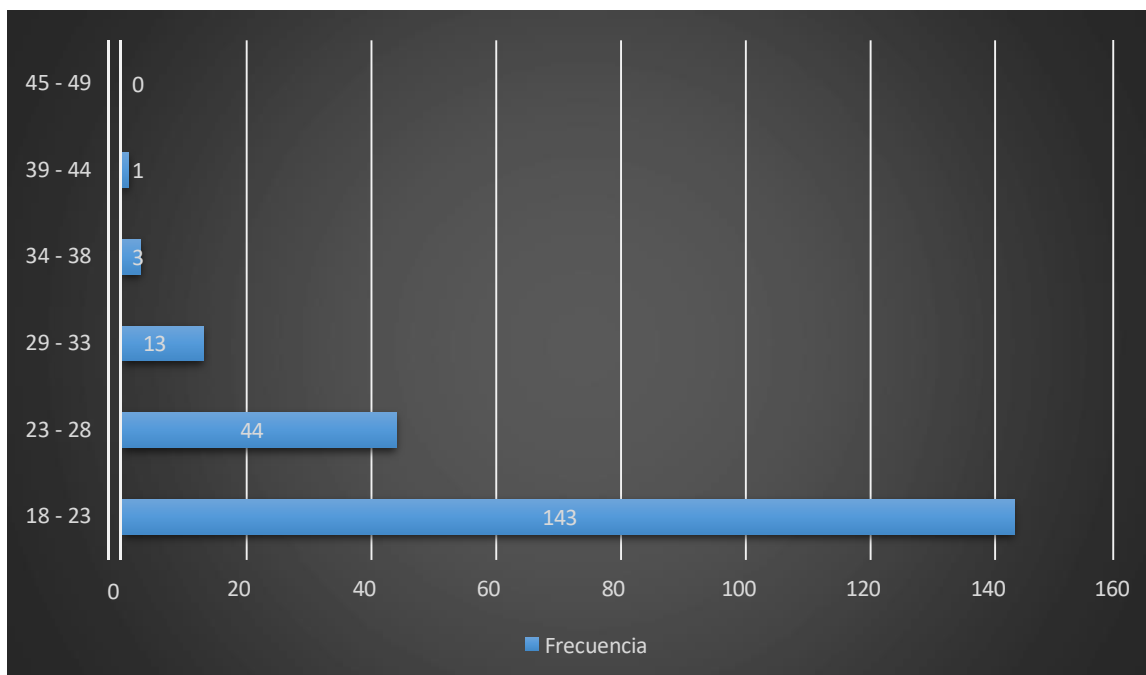
5.1 Caracterización de los participantes

La investigación contó con la participación de 204 estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS). Esta sección responde al objetivo específico 1 y presenta la edad, el sexo y la experiencia previa de los participantes con el yoga y el mindfulness (Figuras 1 a 4). Aunque el cuestionario indagó también por el programa académico, el semestre y los medios por los cuales habían recibido información sobre estas prácticas, esos datos no se procesaron en el presente informe.

La mayoría de los participantes tenía entre 18 y 23 años (143; 70,1 %), seguidos del grupo de 23 a 28 años (44; 21,6 %); solo el 8,3 % tenía 29 años o más (Figura 1). El 55,4 % fueron hombres y el 44,6 % mujeres (Figura 2). En cuanto a la experiencia previa, el 76,0 % nunca había practicado yoga (Figura 3) y el 82,8 % nunca había practicado mindfulness (Figura 4); solo el 24,0 % y el 16,7 %, respectivamente, reportaron alguna práctica. Este hallazgo es central para interpretar los resultados siguientes: la percepción de beneficios que se describe a continuación corresponde, en su mayoría, a estudiantes sin experiencia directa con estas prácticas.

Figura 1

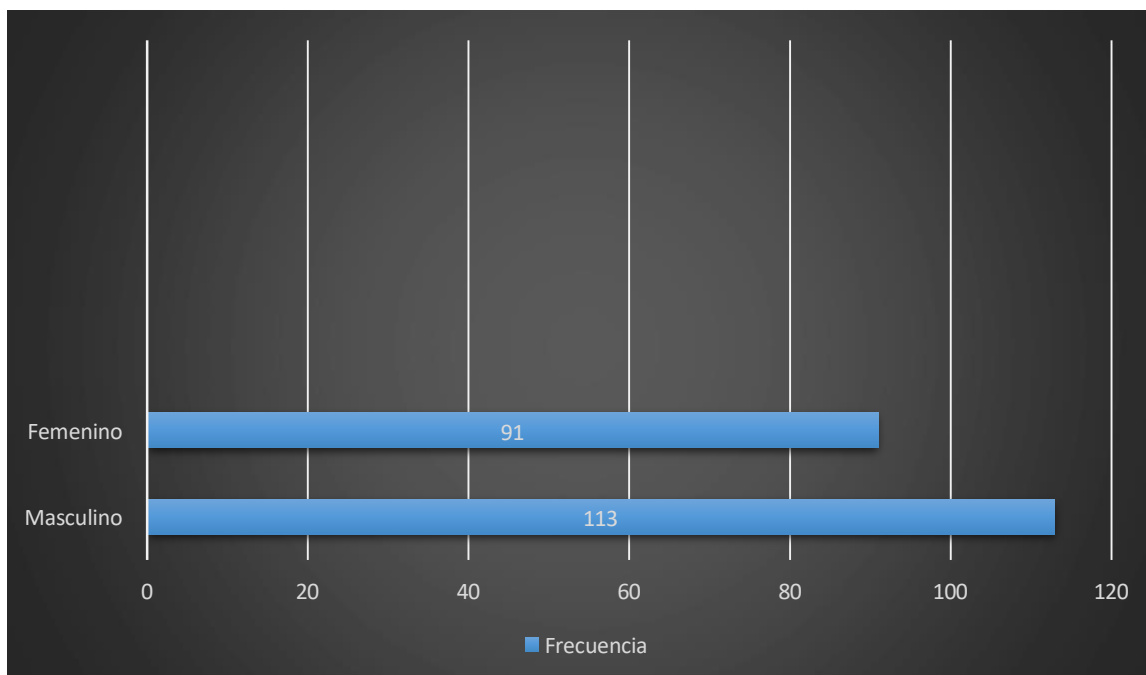
Distribución de los participantes por edad



Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel.

Figura 2

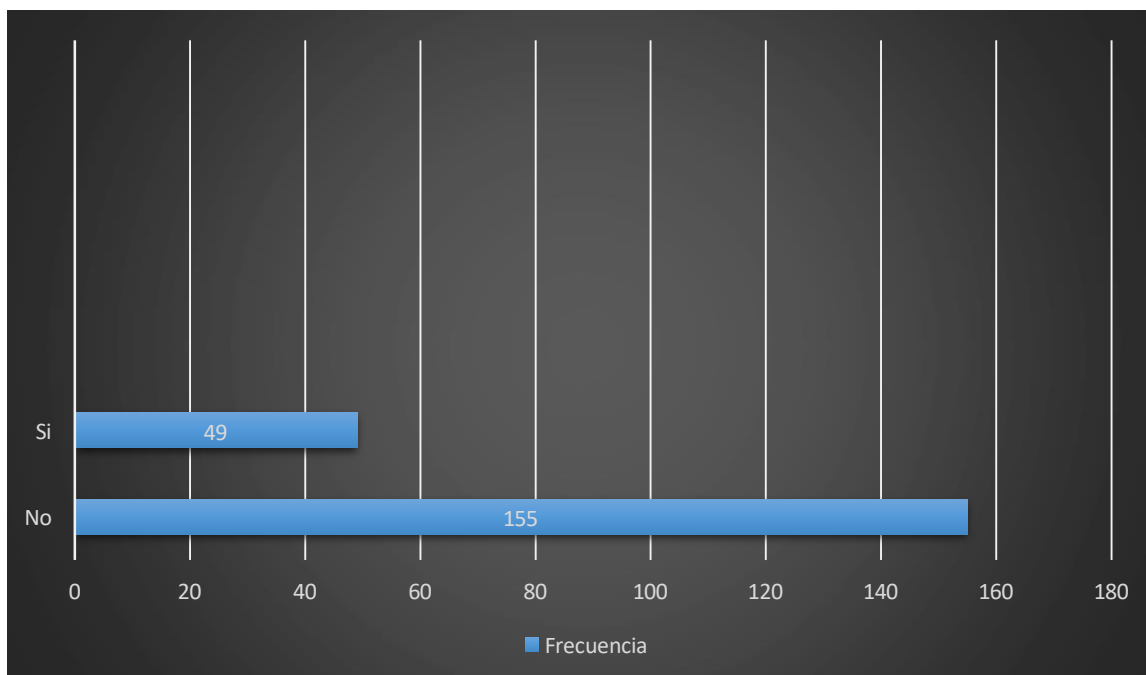
Distribución de los participantes por sexo



Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel.

Figura 3

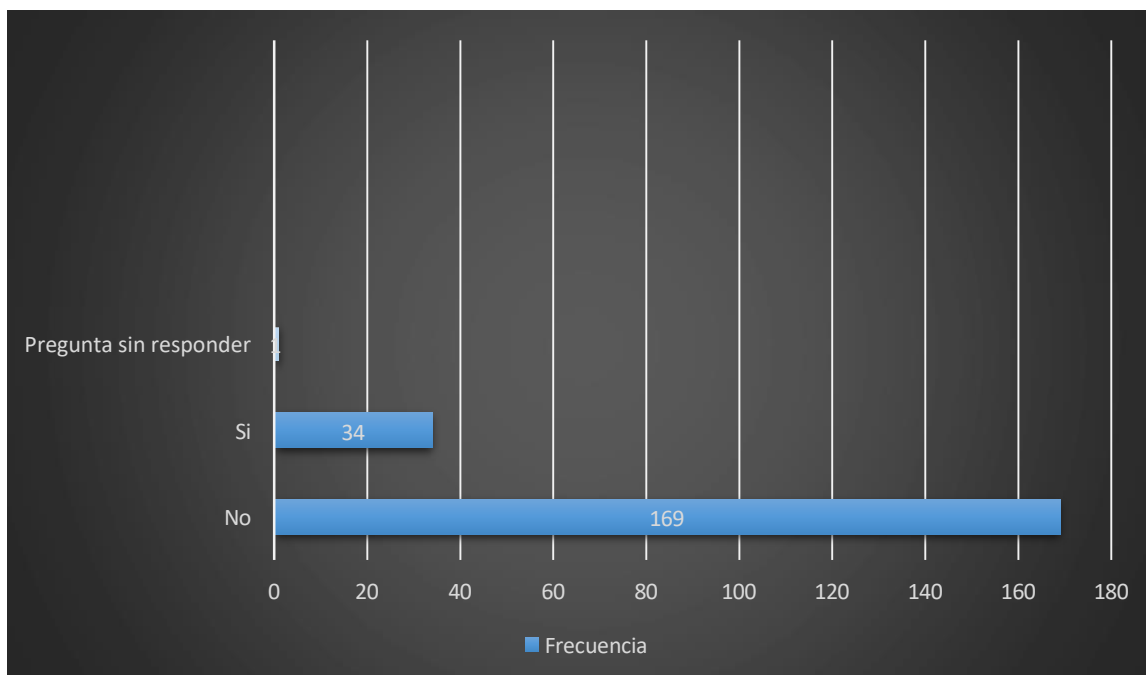
Experiencia previa en la práctica de yoga



Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel.

Figura 4

Experiencia previa en la práctica de mindfulness



Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel.

5.2 Percepción de los beneficios en la salud mental

Esta sección responde al objetivo específico 2. Se presentan los resultados de la Dimensión 2, que evaluó la percepción de los estudiantes sobre los beneficios del yoga y el mindfulness para el manejo del estrés académico, la reducción de la ansiedad y la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Subdimensión 2.1. Manejo del estrés académico.

Tabla 1

Subdimensión 2.1 Manejo del estrés académico

Ítem	TD	D	N	A	TA	SR
Considero que la práctica del yoga puede reducir los niveles de estrés asociados a las exigencias académicas.	11	1	20	98	74	
Percibo que el mindfulness puede ayudar a manejar la presión generada por las responsabilidades universitarias.	4	8	40	92	60	
Creo que las técnicas de respiración propias del yoga favorecen el equilibrio emocional durante períodos de alta carga académica.	7	2	30	92	71	2

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo. SR = sin respuesta.

Análisis de la subdimensión 2.1. Esta fue la subdimensión con la valoración más favorable del cuestionario (79,84 % de respuestas favorables). El 84,31 % de los participantes consideró que el yoga puede reducir el estrés asociado a las exigencias académicas y el 79,90 % que las técnicas de respiración del yoga favorecen el equilibrio emocional en períodos de alta carga académica. La afirmación referida al mindfulness obtuvo un acuerdo menor (74,51 %) y una mayor proporción de respuestas neutrales (19,61 %). Dos participantes no respondieron el tercer ítem.

Subdimensión 2.2. Reducción de la ansiedad.

Tabla 2

Subdimensión 2.2 Reducción de la ansiedad

Ítem	TD	D	N	A	TA
Considero que el mindfulness puede disminuir la ansiedad que se siente antes de evaluaciones o exámenes.	9	5	48	86	56
Creo que aprender técnicas de respiración consciente sería útil para controlar mis niveles de ansiedad.	10	3	21	99	71

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. El ítem 11 del instrumento (“Percibo que la práctica regular del yoga puede generar tranquilidad emocional en situaciones académicas exigentes”) no se incluye porque no se dispone de sus resultados. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 2.2. En conjunto, el 76,47 % de las respuestas fue favorable, el 16,91 % neutral y el 6,62 % desfavorable. La afirmación con mayor acuerdo fue la utilidad de aprender técnicas de respiración consciente para controlar la ansiedad (83,33 %), mientras que la posibilidad de que el mindfulness disminuya la ansiedad ante evaluaciones obtuvo un acuerdo menor (69,61 %) y la proporción de respuestas neutrales más alta de la dimensión (23,53 %).

Subdimensión 2.3. Regulación emocional y bienestar psicológico.

Tabla 3

Subdimensión 2.3 Regulación emocional y bienestar psicológico

Ítem	TD	D	N	A	TA
Considero que el yoga puede contribuir a mejorar la estabilidad emocional durante la vida universitaria.	10	3	25	104	62

Ítem	TD	D	N	A	TA
Percibo que el mindfulness favorece el control de pensamientos negativos o rumiantes.	10	2	43	102	47
Creo que estas prácticas pueden fortalecer la capacidad de afrontar situaciones difíciles en el entorno académico.	11	3	30	100	60
Considero que el yoga y el mindfulness contribuyen a mejorar la calidad del sueño afectada por el estrés académico.	9	6	32	100	57
Percibo que la práctica de mindfulness puede mejorar la atención y concentración durante las actividades académicas.	10	2	39	100	53
Creo que el yoga puede generar una actitud más positiva frente a las responsabilidades y retos universitarios.	9	3	29	107	56

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 2.3. En promedio, el 77,45 % de las respuestas fue favorable, el 16,18 % neutral y el 6,37 % desfavorable. Las afirmaciones con mayor acuerdo fueron que el yoga puede mejorar la estabilidad emocional durante la vida universitaria (81,37 %) y generar una actitud más positiva frente a las responsabilidades académicas (79,90 %). El 76,96 % consideró que estas prácticas pueden mejorar la calidad del sueño afectada por el estrés académico. Las afirmaciones referidas específicamente al mindfulness —control de pensamientos negativos (73,04 %) y mejora de la atención (75,00 %)— obtuvieron los porcentajes más bajos de la subdimensión.

5.3 Conocimiento y disposición hacia la práctica

Esta sección responde al objetivo específico 3. Se presentan los resultados de la Dimensión 1, sobre el conocimiento que los estudiantes reportan acerca del yoga y el

mindfulness, y de la Dimensión 3, sobre su disposición hacia la práctica y su percepción de la pertinencia de implementarlas en la institución.

5.3.1 Conocimiento sobre yoga y mindfulness

Se analizaron las respuestas relacionadas con el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes sobre el yoga y el mindfulness.

Subdimensión 1.1. Conocimiento conceptual.

Tabla 4

Subdimensión 1.1 Conocimiento conceptual

Ítem	TD	D	N	A	TA
Comprendo qué es el yoga como práctica que integra movimiento, respiración y concentración.	16	7	21	95	65
Comprendo qué es el mindfulness como técnica de atención consciente al momento presente.	12	12	61	85	34
Reconozco diferencias entre el yoga y el mindfulness como estrategias de bienestar.	17	24	59	65	39

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 1.1. Los resultados evidencian una percepción favorable de los participantes respecto al conocimiento sobre el yoga y el mindfulness. La afirmación con mayor nivel de aceptación fue la relacionada con la comprensión del yoga como una práctica que integra movimiento, respiración y concentración, alcanzando un 78,43 % de respuestas positivas (de acuerdo y totalmente de acuerdo). En segundo lugar, el 58,33 % de los participantes manifestó comprender el mindfulness como una técnica de atención consciente al momento presente. Finalmente, el 50,98 % indicó reconocer las

diferencias entre el yoga y el mindfulness como estrategias para el bienestar. No obstante, los porcentajes de respuestas neutrales en las dos últimas afirmaciones sugieren la necesidad de fortalecer el conocimiento conceptual sobre el mindfulness y su diferenciación con respecto al yoga.

Subdimensión 1.2. Reconocimiento de beneficios generales.

Tabla 5

Subdimensión 1.2 Reconocimiento de beneficios generales

Ítem	TD	D	N	A	TA
Identifico el yoga y el mindfulness como prácticas relacionadas con el cuidado de la salud mental.	16	5	27	90	66
Considero que tengo suficiente información para comenzar a practicar yoga o mindfulness.	27	36	54	64	23
Creo que es importante que las instituciones educativas difundan información sobre estas prácticas.	12	3	32	94	63

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 1.2. Los resultados muestran una percepción favorable de los estudiantes respecto a los beneficios del yoga y el mindfulness para la salud mental. La afirmación con mayor nivel de aceptación fue la relacionada con la importancia de que las instituciones educativas promuevan y difundan información sobre estas prácticas, alcanzando un 77,0% de respuestas positivas (de acuerdo y totalmente de acuerdo). De manera similar, el 76,5% de los participantes reconoció al yoga y al mindfulness como estrategias beneficiosas para el cuidado de la salud mental. Sin embargo, únicamente el 42,6% consideró tener suficiente información para iniciar su

práctica, lo que evidencia una necesidad de fortalecer las acciones de divulgación y formación en esta temática. En conjunto, estos resultados sugieren que, aunque existe una valoración positiva de los beneficios asociados al yoga y al mindfulness, aún persisten limitaciones en el acceso al conocimiento necesario para su implementación por parte de los estudiantes.

5.3.2 Disposición hacia la práctica e implementación institucional

En esta dimensión se analizaron las respuestas relacionadas con la disposición de los estudiantes para participar en actividades de yoga y mindfulness, así como su percepción sobre la pertinencia de implementar estas estrategias en las Unidades Tecnológicas de Santander.

Subdimensión 3.1. Disposición personal hacia la práctica.

Tabla 6

Subdimensión 3.1 Disposición personal hacia la práctica

Ítem	TD	D	N	A	TA
Estaría dispuesto/a a incorporar el yoga como práctica habitual para cuidar mi salud mental.	11	6	39	101	47
Estaría dispuesto/a a practicar mindfulness de manera regular como estrategia para manejar el estrés.	7	9	45	92	51
Me interesaría participar en talleres o actividades sobre manejo del estrés académico ofrecidos por la institución.	7	7	44	96	50

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 3.1. Los resultados evidencian una disposición favorable de los estudiantes hacia la práctica del yoga y el mindfulness. El 72,5 % manifestó interés en incorporar el yoga como estrategia para cuidar su salud mental, mientras que el 70,1 % expresó disposición para practicar mindfulness de manera regular. Asimismo, el 71,6 % indicó interés en participar en talleres o actividades institucionales relacionadas con el manejo del estrés académico. En conjunto, estos resultados evidencian una actitud positiva de los estudiantes hacia la adopción del yoga y el mindfulness, así como hacia la participación en programas institucionales orientados al fortalecimiento del bienestar emocional. En promedio, el 71,41 % de las respuestas fue favorable y alrededor de una de cada cinco fue neutral (20,92 %).

Subdimensión 3.2. Percepción de pertinencia institucional.

Tabla 7

Subdimensión 3.2 Percepción de pertinencia institucional

Ítem	TD	D	N	A	TA
Considero que la institución debería promover programas de yoga dentro del bienestar universitario.	9	3	26	107	59
Considero que la institución debería incluir el mindfulness como estrategia de apoyo a la salud mental estudiantil.	6	5	32	98	63
Creo que el yoga y el mindfulness son estrategias pertinentes y útiles dentro del contexto universitario.	7	4	35	105	53
Considero importante que las universidades implementen alternativas no farmacológicas para el cuidado de la salud mental.	9	2	23	98	72

Nota. Elaboración propia con base en los datos recolectados mediante Google Forms y procesados en Microsoft Excel. Los valores corresponden al número de estudiantes. TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = ni de acuerdo ni en desacuerdo; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo.

Análisis de la subdimensión 3.2. Los resultados evidencian una percepción altamente favorable de los estudiantes respecto a la implementación institucional de estrategias relacionadas con el yoga y el mindfulness. Entre el 77,5 % y el 83,3 % de los participantes manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con la promoción de programas de yoga, la inclusión del mindfulness como estrategia de apoyo para la salud mental estudiantil y la implementación de alternativas no farmacológicas orientadas al cuidado del bienestar emocional. En conjunto, estos resultados evidencian que los estudiantes consideran pertinentes estas prácticas en el contexto universitario y reconocen el papel de la institución en la promoción de estrategias orientadas al fortalecimiento de la salud mental. En promedio, el 80,27 % de las respuestas fue favorable, cerca de nueve puntos porcentuales por encima de la disposición personal a practicar (71,41 %).

5.4 Síntesis general de los resultados

La Tabla 8 resume los resultados por subdimensión, organizados según los objetivos específicos. Los estudiantes de las UTS presentan una percepción favorable de los beneficios del yoga y el mindfulness para la salud mental, con el mayor acuerdo en el manejo del estrés académico y el menor en los ítems de conocimiento. Se identifican tres tendencias que se analizan en la discusión: (a) la percepción de beneficios es alta aunque la mayoría de los participantes no ha practicado estas disciplinas; (b) el yoga recibe sistemáticamente más acuerdo que el mindfulness, y (c) el apoyo a la implementación institucional supera la disposición personal a practicar.

Tabla 8

Respuestas favorables, neutrales y desfavorables por subdimensión

Objetivo	Subdimensión	Respuestas (n)	Favorables (%)	Neutrales (%)	Desfavorables (%)
OE2	2.1 Manejo del estrés académico	610	79,84	14,75	5,41
OE2	2.2 Reducción de la ansiedad*	408	76,47	16,91	6,62
OE2	2.3 Regulación emocional y bienestar psicológico	1.224	77,45	16,18	6,37
OE3	1.1 Conocimiento conceptual	612	62,58	23,04	14,38
OE3	1.2 Reconocimiento de beneficios generales	612	65,36	18,46	16,18
OE3	3.1 Disposición personal hacia la práctica	612	71,41	20,92	7,68
OE3	3.2 Percepción de pertinencia institucional	816	80,27	14,22	5,51

Nota. OE = objetivo específico. n corresponde al total de respuestas de los ítems de cada subdimensión (204 participantes por ítem, excepto dos respuestas omitidas en la subdimensión 2.1). Favorables = de acuerdo y totalmente de acuerdo; desfavorables = en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. *Incluye solo dos de los tres ítems de la subdimensión. Elaboración propia.

6 Discusión

El propósito de este estudio fue describir la percepción de los estudiantes de las UTS sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental. A continuación, los hallazgos se discuten en el orden de los objetivos específicos y, al final, se responde la pregunta de investigación.

Perfil de los participantes y experiencia previa. La muestra estuvo conformada principalmente por adultos jóvenes, con una distribución relativamente equilibrada entre hombres y mujeres. El hallazgo más relevante de este objetivo es que tres de cada cuatro estudiantes nunca habían practicado yoga y más de ocho de cada diez nunca habían practicado mindfulness. Esto diferencia el presente estudio de antecedentes como los de Castellote-Caballero et al. (2024), Lemay et al. (2019) y Lacerda et al. (2025), cuyos participantes realizaron un programa de práctica o eran practicantes. En consecuencia, la percepción que aquí se describe debe entenderse, en la mayoría de los casos, como una expectativa sobre los beneficios y no como la valoración de una experiencia vivida.

Percepción de los beneficios para el manejo del estrés, la ansiedad y la regulación emocional. El manejo del estrés académico fue la subdimensión con la valoración más favorable, y la afirmación con mayor acuerdo de todo el cuestionario fue que el yoga puede reducir el estrés asociado a las exigencias académicas (84,31 %). Este resultado es coherente con el contexto descrito en el planteamiento del problema: el estrés académico es una problemática frecuente en universitarios colombianos, asociada a la sobrecarga académica y a los exámenes, y con manifestaciones como agotamiento, alteraciones del sueño e irritabilidad (Benítez-Agudelo et al., 2025; Londoño-Prieto et al., 2024). Es razonable que los estudiantes identifiquen como principal beneficio aquel que

responde a la demanda que más los afecta. Además, esta expectativa coincide con la evidencia experimental: el yoga redujo el estrés percibido y la ansiedad en estudiantes universitarios en el ensayo de Castellote-Caballero et al. (2024) y en el estudio piloto de Lemay et al. (2019).

En la reducción de la ansiedad y la regulación emocional se mantuvo la valoración favorable, con un matiz relevante: los ítems referidos al yoga y a la respiración consciente obtuvieron entre 80 % y 84 % de acuerdo, mientras que los referidos específicamente al mindfulness se ubicaron entre 70 % y 75 %, con más respuestas neutrales. Esta diferencia coincide con lo observado en los demás objetivos, ya que el mindfulness es la práctica menos conocida y menos practicada por los participantes. Así mismo, el reconocimiento de que estas prácticas pueden mejorar la calidad del sueño afectada por el estrés académico (76,96 %) es consistente con la relación entre estrés y sueño reportada por Benítez-Agudelo et al. (2025).

Conocimiento y disposición hacia la práctica. Los ítems de conocimiento fueron los de menor acuerdo del cuestionario: solo la mitad de los participantes reconoce diferencias entre el yoga y el mindfulness (50,98 %) y menos de la mitad considera tener información suficiente para empezar a practicar (42,65 %). Este resultado matiza la percepción favorable descrita en el objetivo anterior, pues indica que los estudiantes valoran los beneficios sin contar todavía con la información necesaria para llevar estas prácticas a su vida cotidiana. En cuanto a la disposición, cerca de siete de cada diez estudiantes estarían dispuestos a practicar yoga o mindfulness, pero el apoyo a que la institución los promueva fue aproximadamente nueve puntos porcentuales mayor. Esta brecha sugiere que los estudiantes esperan que la institución facilite el acceso a estas prácticas, lo que es

coherente con la responsabilidad de las instituciones de educación superior en la promoción de la salud mental y el bienestar universitario establecida en la Ley 1616 de 2013 y la Ley 30 de 1992.

Respuesta a la pregunta de investigación. En respuesta a la pregunta planteada, los estudiantes de las UTS perciben el yoga y el mindfulness como prácticas beneficiosas para la salud mental, sobre todo para el manejo del estrés académico. Esta percepción es mayoritariamente anticipatoria, pues la mayoría no los ha practicado, y es más favorable para el yoga que para el mindfulness, en concordancia con el menor conocimiento de este último. Por tanto, el principal obstáculo para que estas prácticas se conviertan en estrategias reales de apoyo no parece ser la falta de interés, sino la falta de información y de oportunidades de práctica.

Limitaciones. Los resultados deben interpretarse con cautela. La muestra fue no probabilística y no representa a toda la población de las UTS. El instrumento fue elaborado por los investigadores y solo contó con la revisión del director, sin juicio de expertos ni análisis de confiabilidad. Las respuestas reflejan percepciones y no permiten establecer efectos del yoga o el mindfulness sobre la salud mental, ni el nivel de estrés de los participantes, que no fue medido. Además, no se reportaron los resultados del ítem 11, los intervalos de edad utilizados se superponen (18 a 23 y 23 a 28 años) y no se analizó la percepción según la experiencia previa, el programa o el semestre, lo que habría permitido comprobar si los estudiantes con práctica valoran de forma distinta estos beneficios.

7 Conclusiones

En relación con el primer objetivo, los participantes fueron principalmente adultos jóvenes de 18 a 23 años (70,1 %), con predominio de hombres (55,4 %). La mayoría no había practicado yoga (76,0 %) ni mindfulness (82,8 %), por lo que su percepción se basa principalmente en expectativas y no en experiencia directa.

En relación con el segundo objetivo, los estudiantes perciben de manera favorable los beneficios del yoga y el mindfulness para la salud mental. El manejo del estrés académico fue el beneficio más reconocido (79,8 % de respuestas favorables), seguido de la regulación emocional y el bienestar psicológico (77,5 %) y la reducción de la ansiedad (76,5 %). El yoga y las técnicas de respiración fueron valorados de forma más favorable que el mindfulness.

En relación con el tercer objetivo, el conocimiento percibido sobre estas prácticas es limitado: solo el 42,6 % considera tener información suficiente para empezar a practicarlas y el 51,0 % reconoce diferencias entre el yoga y el mindfulness. La disposición personal a practicarlas es favorable (71,4 %), aunque inferior al apoyo a que la institución las promueva (80,3 %).

En síntesis, y en respuesta a la pregunta de investigación, los estudiantes de las UTS perciben el yoga y el mindfulness como estrategias útiles para la salud mental, especialmente frente al estrés académico, pero esa valoración no se acompaña todavía del conocimiento ni de la experiencia necesarios para su práctica. Por ello, el reto institucional no es generar interés, que ya existe, sino ofrecer información y espacios de práctica.

Los resultados obtenidos permiten reconocer el yoga y el mindfulness como estrategias complementarias que pueden enriquecer la formación de los futuros profesionales del programa de Tecnología en Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander, al ampliar sus conocimientos en herramientas orientadas a la promoción de la salud mental y el bienestar integral en diferentes contextos de intervención.

8 Recomendaciones

1. Se recomienda a las Unidades Tecnológicas de Santander fortalecer las estrategias de promoción de la salud mental mediante la implementación de programas y actividades relacionadas con el yoga y el mindfulness, integrándolos dentro de las acciones desarrolladas por Bienestar Institucional para favorecer el manejo del estrés académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

2. Es conveniente desarrollar campañas de divulgación y sensibilización sobre los beneficios del yoga y el mindfulness, con el propósito de ampliar el conocimiento de la comunidad estudiantil y fomentar una mayor participación en este tipo de prácticas.

3. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la relación entre la práctica regular del yoga y el mindfulness y variables específicas de la salud mental, como el estrés, la ansiedad, la calidad del sueño, el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

4. Se recomienda desarrollar estudios con diseños longitudinales o experimentales que permitan evaluar de manera objetiva los efectos de programas de yoga y mindfulness sobre la salud mental, complementando los resultados obtenidos mediante estudios descriptivos basados en la percepción de los participantes.

5. Se considera pertinente ampliar la población de estudio a otras instituciones de educación superior, con el fin de comparar resultados entre

diferentes contextos universitarios y generar evidencia que fortalezca el diseño de estrategias orientadas a la promoción de la salud mental.

6. Se recomienda fortalecer la formación de los estudiantes del programa de Tecnología en Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander mediante la incorporación de contenidos y experiencias relacionadas con el yoga y el mindfulness, favoreciendo el desarrollo de competencias para la promoción de la salud mental y el bienestar integral en diferentes contextos de desempeño profesional.

7. Se recomienda que futuras investigaciones sometan el instrumento a procesos de validación mediante juicio de expertos y análisis de confiabilidad (como el coeficiente Alfa de Cronbach), con el fin de fortalecer sus propiedades psicométricas.

8. Se recomienda analizar la percepción según la experiencia previa con yoga y mindfulness, el programa académico y el semestre, información que ya fue recolectada en el instrumento y que permitiría identificar si los estudiantes con práctica valoran de forma distinta estos beneficios.

9. Se recomienda que futuros estudios midan el nivel de estrés académico de los participantes con instrumentos validados, con el fin de relacionarlo con la percepción de los beneficios del yoga y el mindfulness.

9 Referencias

Barraza, A. (2007, 9 de enero). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *PsicologiaCientifica.com*, 9(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion/>

Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro-Jiménez, E. y Clemente-Suárez, V. J. (2025).

Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology*, 13(1), 753. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z>

Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. del C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y. y

González-Martín, A. M. (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 12, 1406937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937>

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación:*

Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Educación.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Lacerda, K. C. D., Assis, A. D. y Souza, G. G. L. (2025). Experiences and perceptions of

college students regarding the effects of Shivam Yoga on mental health and behavior: A qualitative study. *Advances in Integrative Medicine*, 12(2), Artículo 100465. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2025.02.003>

Lemay, V., Hoolahan, J. y Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention

on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 7001. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>

F-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA,
EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 2.0

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras

disposiciones. Enero 21 de 2013. D.O. No. 48.680.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51292>

Ley 30 de 1992. Por la cual se organiza el servicio público de la educación superior.

Diciembre 28 de 1992. D.O. No. 40.700.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=253>

Londoño-Prieto, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R. A., Niño-Castaño, V. E. y

Rivera-Gómez, A. K. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: La epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56, e24010.

<https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>

Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y. y González

Tovar, J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 20(2), 134–148. <https://doi.org/10.15332/22563067.10716>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031*.

<https://www.minsalud.gov.co>

Quek, T. T.-C., Tam, W. W.-S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H. y Ho, R. C.

M. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>

Resolución 4886 de 2018 [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por la cual se adopta la

Política Nacional de Salud Mental. Noviembre 7 de 2018.

<https://www.minsalud.gov.co>

Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Octubre 4 de 1993.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., Sen, S. y Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 316(21), 2214–2236. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

World Health Organization. (2022a). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

World Health Organization. (2022b, 21 de junio). *Yoga for humanity*. <https://www.who.int/southeastasia/news/opinion-editorials/detail/yoga-for-humanity>

10 Apéndices

APÉNDICE A. Consentimiento informado.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Percepción de estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Título de la investigación: Percepción de estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental.

Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS)

Programa: Tecnología en Entrenamiento Deportivo

Investigadores: Wilmer Antonio Carreño Rodríguez y Miguel Ángel Castellanos Velasco

Director: Edison Carvajal Ríos

Ciudad: Bucaramanga, Santander **Año:** 2026

Estimado/a estudiante, lo invitamos a participar de manera voluntaria en el presente estudio de investigación. Antes de tomar su decisión, le solicitamos leer detenidamente la siguiente información.

Esta investigación tiene como objetivo describir la percepción de los estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental, con el fin de aportar información relevante para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar emocional en el entorno universitario. Su participación consiste en responder un cuestionario estructurado que aborda aspectos relacionados con su perfil sociodemográfico, su experiencia previa con estas prácticas, su percepción sobre sus beneficios y su disposición hacia su implementación institucional. El tiempo estimado de respuesta es de aproximadamente 10 a 15 minutos y el cuestionario será aplicado de forma virtual a través de la plataforma Google Forms.

Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin que ello genere ningún tipo de consecuencia académica, personal o institucional. La información que usted suministre será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos. El cuestionario es de carácter anónimo, por lo cual en ningún momento se solicitará información que permita su identificación personal, y los resultados serán presentados de forma grupal y estadística, sin hacer referencia a respuestas individuales.

La participación en este estudio no representa ningún riesgo para su integridad física, psicológica o social, ya que no se realizarán intervenciones ni procedimientos que puedan afectar su bienestar. Los resultados obtenidos serán utilizados para la elaboración del trabajo de grado de los investigadores y podrán ser socializados en espacios académicos o publicados en medios científicos, garantizando en todo momento el anonimato de los participantes. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede comunicarse con los investigadores a través de los correos wantonioacarreno@uts.edu.co o Miguelcastellanos7214@gmail.com.

He leído la información contenida en este documento, he comprendido en qué consiste mi participación y acepto de manera libre y voluntaria hacer parte de esta investigación. Al diligenciar y enviar el cuestionario, usted está expresando su consentimiento para participar en este estudio.

☐ **Acepto participar voluntariamente en esta investigación y confirmo haber leído y comprendido la información anterior.**

Este estudio se desarrolla en el marco de los principios éticos establecidos para investigaciones con participación humana, en concordancia con la Ley 1616 de 2013 de

Salud Mental (Ley 1616 de 2013). Y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud (Resolución 8430 de 1993). De igual manera, se tienen en cuenta los lineamientos institucionales establecidos por las Unidades Tecnológicas de Santander, relacionadas con el desarrollo de procesos de investigación y la participación de seres humanos.

APÉNDICE B. Instrumento de recolección de información.

SECCIÓN A: Perfil sociodemográfico y experiencia previa (Corresponde al Objetivo Específico 1)

Marque con una X según corresponda a su situación.

1. Edad: ____años
2. Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro
3. Programa académico: _____
4. Semestre que cursa actualmente: ____
5. ¿Ha practicado yoga alguna vez? ☐ Sí ☐ No
6. ¿Ha practicado mindfulness o atención plena alguna vez? ☐ Sí ☐ No
7. ¿A través de qué medios ha recibido información sobre yoga o mindfulness? (puede marcar varias)
 - ☐ Redes sociales o medios digitales
 - ☐ Espacios académicos o clases
 - ☐ Recomendación de familiares o amigos

- ☐ ☐ Libros o publicaciones
- ☐ ☐ Nunca he recibido información al respecto

DIMENSIÓN 1: Conocimiento sobre yoga y mindfulness *(Corresponde al
Objetivo Específico 3 — nivel de conocimiento)*

Indique su grado de acuerdo con cada afirmación, siendo: 1 = Totalmente en
desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5
= Totalmente de acuerdo

Subdimensión 1.1 Conocimiento conceptual

1. Comprendo qué es el yoga como práctica que integra movimiento, respiración y concentración.
2. Comprendo qué es el mindfulness como técnica de atención consciente al momento presente.
3. Reconozco diferencias entre el yoga y el mindfulness como estrategias de bienestar.

Subdimensión 1.2 Reconocimiento de beneficios generales

4. Identifico el yoga y el mindfulness como prácticas relacionadas con el cuidado de la salud mental.
5. Considero que tengo suficiente información para comenzar a practicar yoga o mindfulness.
6. Creo que es importante que las instituciones educativas difundan información sobre estas prácticas.

DIMENSIÓN 2: Percepción del impacto en la salud mental *(Corresponde al
Objetivo Específico 2)*

Indique su grado de acuerdo con cada afirmación, siendo: 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

Subdimensión 2.1 Manejo del estrés académico

7. Considero que la práctica del yoga puede reducir los niveles de estrés asociados a las exigencias académicas.

8. Percibo que el mindfulness puede ayudar a manejar la presión generada por las responsabilidades universitarias.

9. Creo que las técnicas de respiración propias del yoga favorecen el equilibrio emocional durante períodos de alta carga académica.

Subdimensión 2.2 Reducción de la ansiedad

10. Considero que el mindfulness puede disminuir la ansiedad que se siente antes de evaluaciones o exámenes.

11. Percibo que la práctica regular del yoga puede generar tranquilidad emocional en situaciones académicas exigentes.

12. Creo que aprender técnicas de respiración consciente sería útil para controlar mis niveles de ansiedad.

Subdimensión 2.3 Regulación emocional y bienestar psicológico

13. Considero que el yoga puede contribuir a mejorar la estabilidad emocional durante la vida universitaria.

14. Percibo que el mindfulness favorece el control de pensamientos negativos o rumiantes.
15. Creo que estas prácticas pueden fortalecer la capacidad de afrontar situaciones difíciles en el entorno académico.
16. Considero que el yoga y el mindfulness contribuyen a mejorar la calidad del sueño afectada por el estrés académico.
17. Percibo que la práctica de mindfulness puede mejorar la atención y concentración durante las actividades académicas.
18. Creo que el yoga puede generar una actitud más positiva frente a las responsabilidades y retos universitarios.

DIMENSIÓN 3: Disposición hacia la práctica e implementación institucional

(Corresponde al Objetivo Específico 3 — disposición)

Indique su grado de acuerdo con cada afirmación, siendo: 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

Subdimensión 3.1 Disposición personal hacia la práctica

19. Estaría dispuesto/a a incorporar el yoga como práctica habitual para cuidar mi salud mental.
20. Estaría dispuesto/a a practicar mindfulness de manera regular como estrategia para manejar el estrés.
21. Me interesaría participar en talleres o actividades sobre manejo del estrés académico ofrecidos por la institución.

Subdimensión 3.2 Percepción de pertinencia institucional

22. Considero que la institución debería promover programas de yoga dentro del bienestar universitario.

23. Considero que la institución debería incluir el mindfulness como estrategia de apoyo a la salud mental estudiantil.

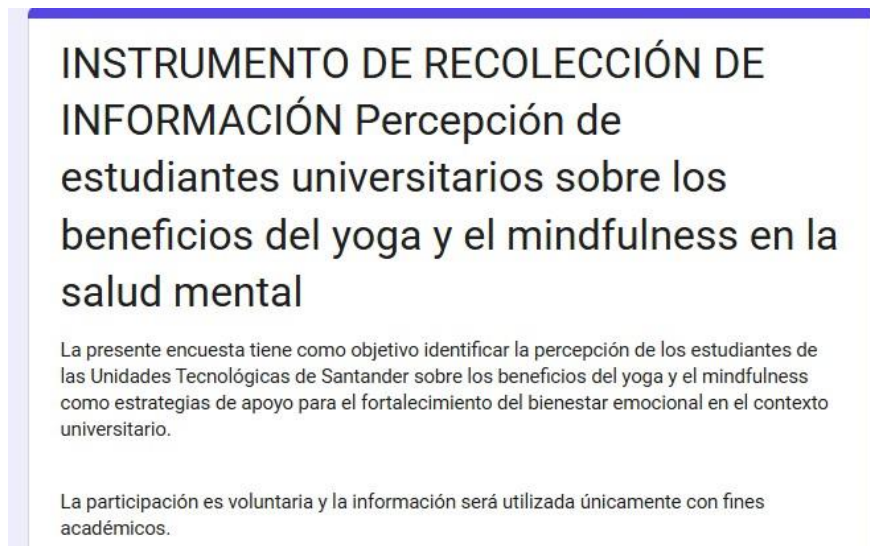
24. Creo que el yoga y el mindfulness son estrategias pertinentes y útiles dentro del contexto universitario.

25. Considero importante que las universidades implementen alternativas no farmacológicas para el cuidado de la salud mental.

Gracias por su participación. La información suministrada es confidencial y será utilizada únicamente con fines académicos.

APÉNDICE C. Evidencia del formulario en Google Forms.

Figura C1. Portada del formulario elaborado en Google Forms.



**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE
INFORMACIÓN** Percepción de
estudiantes universitarios sobre los
beneficios del yoga y el mindfulness en la
salud mental

La presente encuesta tiene como objetivo identificar la percepción de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander sobre los beneficios del yoga y el mindfulness como estrategias de apoyo para el fortalecimiento del bienestar emocional en el contexto universitario.

La participación es voluntaria y la información será utilizada únicamente con fines académicos.

Fuente: Elaboración propia mediante Google Forms (2026).

Figura C2. Vista parcial del cuestionario y del consentimiento informado en Google Forms.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Título de la investigación: Percepción de estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental.

Institución: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS)

Programa: Tecnología en Entrenamiento Deportivo

Investigadores: Wilmer Antonio Carreño Rodríguez y Miguel Ángel Castellanos Velasco

Director: Edison Carvajal Ríos

Ciudad: Bucaramanga, Santander

Año: 2026

Estimado/a estudiante, lo invitamos a participar de manera voluntaria en el presente estudio de investigación. Antes de tomar su decisión, le solicitamos leer detenidamente la siguiente información.

Esta investigación tiene como objetivo describir la percepción de los estudiantes universitarios sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en la salud mental, con el fin de aportar información relevante para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar emocional en el entorno universitario. Su participación consiste en responder un cuestionario estructurado que aborda aspectos relacionados con su perfil sociodemográfico, su experiencia previa con estas prácticas, su percepción sobre sus beneficios y su disposición hacia su implementación institucional. El tiempo estimado de respuesta es de aproximadamente 10 a 15 minutos y el cuestionario será aplicado de forma virtual a través de la plataforma Google Forms.

Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin que ello genere ningún tipo de consecuencia académica, personal o institucional. La información que usted suministre será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos. El cuestionario es de carácter anónimo, por lo cual en ningún momento se solicitará información que permita su identificación personal, y los resultados serán presentados de forma grupal y estadística, sin hacer referencia a respuestas individuales.

La participación en este estudio no representa ningún riesgo para su integridad física, psicológica o social, ya que no se realizarán intervenciones ni procedimientos que puedan afectar su bienestar. Los resultados obtenidos serán utilizados para la elaboración del trabajo de grado de los investigadores y podrán ser socializados en espacios académicos o publicados en medios científicos, garantizando en todo momento el anonimato de los participantes. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede comunicarse con los investigadores a través de los correos wantonioacarreno@uts.edu.co o Miguelcastellanos7214@gmail.com.

He leído la información contenida en este documento, he comprendido en qué consiste mi participación y acepto de manera libre y voluntaria hacer parte de esta investigación. Al diligenciar y enviar el cuestionario, usted está expresando su consentimiento para participar en este estudio.

Fuente: Elaboración propia mediante Google Forms (2026).